

RECETAS DE **CARAVANA**

# RUTA **7**

**DÍA 1 DE REGALO.** Prueba el menú de ruta: 1 fuego, sin nevera, sin improvisar.

Muestra gratuita

El menú completo: 9 €

# La semana resuelta, no otro recetario.

Bienvenido a RUTA 7. Has comprado la semana resuelta, no un recetario para leer y dejar en una carpeta. Aquí tienes siete días pensados para viajar en pareja con una camper, comprar fácil en cualquier súper y cocinar rico sin complicarte. Cada comida está ordenada por frescura, tiempo, agua y cacharros, para que abras el PDF, enciendas un fuego y comas como en casa.

## 1 Un solo fuego

Cada receta usa un cazo o una sartén, nunca dos cosas a la vez.

## 2 Cero nevera


Los frescos se comen en los días 1 y 2, luego entran productos que aguantan y al final solo despensa y conservas.

## 3 Agua contada



Cada receta indica los vasos de agua para cocinar y fregar, para que no te pille el depósito temblando.

## 4 20 minutos sin horno

Todo se hace en máximo 20 minutos, sin horno y con técnicas simples de camper.

 **Hoy caduca:** El pescado fresco y el pollo comprado hoy son los que caducan antes, así que el día 1 toca aprovecharlos sin guardarlos.

### DESAYUNO

 12 min ·  0.5+1 vasos

## Tostadas de tortilla de espinacas y tomate

- 4 rebanadas de pan de molde
  - 3 huevos
  - 1 puñado grande de espinacas frescas
  - 1 tomate maduro
  - 2 cucharadas de aceite de oliva
  - Sal
  - Pimienta
1. Lava el tomate y las espinacas con medio vaso de agua y escurre bien.
  2. Bate los huevos con sal y pimienta, añade las espinacas troceadas.
  3. Calienta una sartén con aceite y cuaja la tortilla 2 o 3 minutos por lado.
  4. Tuesta el pan en la misma sartén, frota el tomate por encima y coloca la tortilla cortada.

**Truco:** Usa la tapa de la sartén como plato para dar la vuelta a la tortilla y evitar manchar más cacharros.

### COMIDA

 15 min ·  1+1.5 vasos

## Lubina dorada con ensalada de costa

- 2 filetes de lubina fresca, unos 350 g
  - 1 bolsa pequeña de brotes de ensalada
  - 1 tomate grande
  - 1 pepino pequeño
  - 1 limón
  - 12 aceitunas verdes
  - 3 cucharadas de aceite de oliva
  - Sal
  - Pimienta
  - 2 trozos de pan
1. Lava el tomate, el pepino y los brotes con 1 vaso de agua y ponlos en los platos.
  2. Aliña la ensalada con aceite, sal, aceitunas y un poco de limón.
  3. Seca la lubina con papel, salpimenta y cocínala en sartén con aceite 3 minutos por cada lado.
  4. Sirve la lubina con más limón por encima y pan para mojar el jugo.

**Truco:** Pide la lubina en filetes y sin espinas en la pescadería, en la furgu te ahorra tiempo y malos olores.

### CENA

🕒 18 min · 💧 1+1.5 vasos

## Pollo al ajillo con pimientos en tortas

- 300 g de pechuga de pollo fresca en tiras
  - 1 pimiento rojo
  - 1 pimiento verde
  - 1 diente de ajo
  - 4 tortas de trigo
  - 3 cucharadas de aceite de oliva
  - 1 cucharadita de pimentón dulce
  - Sal
  - Pimienta
  - Unas gotas de limón
1. Lava los pimientos con 1 vaso de agua, córtalos en tiras finas y pica el ajo.
  2. Calienta una sartén con aceite y dora el pollo salpimentado durante 5 minutos.
  3. Añade ajo, pimientos y pimentón, saltea 7 u 8 minutos hasta que quede jugoso.
  4. Calienta las tortas unos segundos en la misma sartén y rellénalas con el pollo.
  5. Remata con unas gotas de limón antes de cerrar las tortas.

**Truco:** Corta el pollo en tiras finas al comprarlo o con tijeras de cocina, se hace antes y gasta menos gas.

## ¿Te ha gustado el día 1?

Quedan 6 días más, LA LISTA de la compra exacta (~45 €), la guía sin nevera, el capítulo SOS Gasolinera y el sistema de fregar con un vaso. Todo por 9 €, menos que un menú de gasolinera.

→ [recetasdecaravana.pages.dev](https://recetasdecaravana.pages.dev)